

Kognitiv terapi – Kognitiv Adfærds Terapi

Kognitiv terapi er en psykoteraeutisk retning, der startede blandt psykiatere og psykologer i USA. Det er en behandling, der tager udgangspunkt i tænkningen og evnen til at erkende. **Et grundlæggende princip er at søge at forandre tænkningen**, så den bliver mindre begrænsende, selvundertrykkende, angstfremkaldende og mere selvunderst ttende, nuanceret og fornuftsbetonet.

Hvordan g r man så det? Terapeut og klient, finder i fællesskab nogle situationer, som plejer at medføre angst,  ngstelse eller tristhed. Situationerne gennemgås grundigt, således at det bliver klart hvilke forhold i situationen, der især medfører de belastende følelser. Herefter undersøges det hvilke tanker, der opstår i den p g eldende situation. Der vil ofte være tale om såkaldt negative, automatiske tanker. Dvs. tanker der opstår hurtigt, og uden at man selv er bevidst om dem. Disse tanker kan f.eks. være: *Dette her klarer jeg aldrig. Hvis jeg bliver her, f r jeg et kæmpe angstanfald, besvimer, bliver dårlig. Jeg må skynde mig væk, jeg er ikke stærk nok til at være her. Alle mennesker kan se, hvor bange jeg er.* Det er sådanne tanker, der er med til at frembringe og fastholde angst og depression.

Næste skridt i terapien er at øve sig i at danne såkaldt **alternative tanker**. Dvs. tanker, der er mere realistiske og i højere grad støtter og opmuntrer en selv, og som medvirker til, at man kan se mere nuanceret på sig selv, andre og situationen som helhed. Det er forskelligt fra person til person, hvad de alternative tanker rummer. Det kan f.eks. være: *Hvis jeg bliver stående lidt længere og trækker vejret roligt, vil angsten dale. Der er ingen, der kan se, hvordan jeg har det inden i - og hvis de kan, vil de ikke synes mindre om mig af den grund. Jeg kender symptomerne, de varer nogle minutter, og så begynder jeg at blive mig selv igen. Lad mig se mig om. Der er bestemt nogle ting her, der kan gøre mig tryk. De andre mennesker her kender sikkert også til angst fra sig selv. Det er jo venlige mennesker, og de er bestemt ikke ude på at genere mig.*

Når man er i stand til at tænke sådanne alternative tanker, vil angsten dale og situationer, der ellers opleves truende, vil opleves som mere neutrale. Man vil blive mere sikker, og forventningsangsten vil mindskes. Hermed f r man mere mod på at udsætte sig for de situationer, der plejer at volde angst. Hermed er vi inde på en anden grundmetode i terapien, nemlig eksponering, dvs. at udsætte sig for de situationer, der volder angst. Der udarbejdes sammen med terapeuten en plan for, hvordan man gradvist kan udsætte sig for sværere og sværere situationer, og hvilke metoder, man kan anvende til at dæmpe sin angst i disse situationer. En af metoderne er alternativ tænkning, der er omtalt ovenfor. Hertil kommer vejtr kningsmetoder og andre fysiske øvelser, som indøves sammen. Der findes en række andre metoder, som indøves sammen med psykologen. Det gælder f.eks. distraktion. Dvs. at man i angstvoldende situationer forsøger at tænke noget eller gøre noget, der fjerner opmærksomheden fra det, der plejer at medføre angst.

Man arbejder med forskellige registreringsskemaer: **Daglig registrering af dysfunktionelle tanker**

Hændelse	Følelse (r)	Automatiske Tanker	Alternative Tanker	Resultat

Hvert enkelt forløb tilpasses dig og dine udfordringer, og sammen med psykologen finder man ud af hvad som fungerer bedst for dig. Psykologen er din ”samarbejdspartner”, som støtter, inspirerer og hjælper dig i denne forandringsproces og der inviteres til at man prøver at træne og øve mellem konsultationerne.